



Centrum Aktywności Seniorów – Cyfrowe
Centrum Bieńczyce
Osiedle Jagiellońskie 19, Kraków



Centrum Aktywności Seniorów – Cyfrowe Centrum Bieńczyce
Osiedle Jagiellońskie 19, Kraków
Kontakt: tel. **506 303 304**
e-mail: biuro@fabrykainicjatyw.pl

Szanowni Państwo, decyzją nr 138/2020 Wojewody Małopolskiego z dn. 14.10.2020 r. działalność stacjonarna Centrów Aktywności Seniorów zostaje zawieszona

do odwołania.

**Dyżur telefoniczny CAS w godzinach od 10:00 do 14:00
pod nr telefonu: 506 303 304**

Zajęcia zamknięte online będą prowadzone przez aplikację meet google_lub na grupie zamkniętej na profilu na Facebooku.

**Masz problemy z dostępem do aplikacji Meet google skontaktuj się z nami
– tel. 501148630 - pomożemy.**

Na wszystkie zajęcia online obowiązują zapisy telefonicznie 506 303 304 lub wpis na listę obecności przez formularz online w dniu zajęć.

OBOWIAZUJE OD 12.11.2020 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ ONLINE – listopad 2020 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
poniedziałek	12:15 do 13:15	JOGA dla seniora – online	https://www.facebook.com/groups/158076512072662/ zajęcia odbywać się w zamkniętej grupie na Facebooku. Zapisz się do grupy i korzystaj z zajęć.
	15:00 do 16:00	Język angielski – online (podstawowy)	https://meet.google.com/ads-gqgc-tpu
wtorek	11:00 do 11:45	Zdrowy kręgosłup (zajęcia sportowe, gimnastyczne) – online	https://meet.google.com/aoz-afdq-fkd
Środa	15:00 do 16:00	Język angielski – online (podstawowy)	https://meet.google.com/ads-gqgc-tpu
	17:00 do 18:00	Zdrowe gotowanie – przez żołądek do serca -online	https://www.facebook.com/groups/158076512072662/ zajęcia odbywać się w zamkniętej grupie na Facebooku. Zapisz się do grupy i korzystaj z zajęć.



Czwartek	10:00 do 11:00	Zumba – fitness – zajęcia online	https://meet.google.com/miy-nhca-muq - zajęcia interaktywne -transmisja na grupie https://www.facebook.com/groups/158076512072662/ Rozpoczęcie zajęć od 12.11.2020 r.
Piątek	13:00 do 14:00	Zajęcia Dusza i Ciało – zadbaj o siebie w czasie pandemii - online	https://meet.google.com/miy-nhca-muq - zajęcia interaktywne -transmisja na grupie https://www.facebook.com/groups/158076512072662/ Rozpoczęcie zajęć od 13.11.2020 r.
	15:00 do 16:00	Zajęcia komputerowe – online	https://meet.google.com/iub-wtnh-gzu zajęcia interaktywne -transmisja na grupie https://www.facebook.com/groups/158076512072662/

Na poszczególne zajęcia obowiązują zapisy. Zapisów można dokonać:

- telefonicznie pod numerem: **506 303 304** (w godzinach otwarcia CAS),
- e-mail: biuro@fabrykainicjatyw.pl
- Obowiązkowo wpisz się na listę obecności, jeśli uczestniczysz w zajęciach
<https://forms.gle/amfc458S17vktLr66>
- Jeśli chcesz się zapisać do CAS możesz to również zrobić przez formularz online
<https://forms.gle/3amPYBjt3fFzt2pQA>

Zapraszamy